

МОЁ ТЕЛО ВЗРОСЛЕЕТ

О ЧЁМ НЕ ПРИНЯТО
ГОВОРИТЬ СО ВЗРОСЛЫМИ

Анастасия
Эстэр

Что со мной
происходит?

Можно ли
говорить
«нет»?

Это
нормально?

Как не
потерять
себя?

Как понять
свои чувства?

Границы —
что это
и как их
защищать?

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР

о теле, чувствах,
сексуальности
и взрослении

для подростков

Понимание. Уважение. Без стыда.
Ты не один.

18+

Анастасия Эстэр

**Моё тело взрослеет. О чём не
принято говорить со взрослыми**

«Автор»

2026

Эстэр А. Д.

Моё тело взрослеет. О чём не принято говорить со взрослыми /
А. Д. Эстэр — «Автор», 2026

Современные подростки взрослеют в мире, где темы тела, секса и отношений появляются слишком рано — через интернет, соцсети, переписки, видео и давление окружающих. Но при этом рядом всё ещё слишком мало спокойных, честных и понятных разговоров о том, что на самом деле происходит с телом, мозгом, чувствами и психикой во время взросления. Эта книга — не сборник запретов и не скучный учебник «про это». Это бережный и современный разговор с подростком о теле, гормонах, сексуальности, симпатии, возбуждении, мастурбации, порно, интернете, границах, безопасности, согласии, первой близости и сложных разговорах со взрослыми. Книга помогает понять не только психологию подросткового возраста, но и физиологию: как работают гормоны, почему тело меняется, откуда берутся сильные эмоции, возбуждение, тревога и ощущение, будто внутри всё стало другим. Это книга для подростков, которые хотят лучше понимать себя, своё тело и свои чувства

© Эстэр А. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ГЛАВА 1. ТВОЁ ТЕЛО МЕНЯЕТСЯ — И ЭТО НОРМАЛЬНО	7
Какие изменения могут происходить	9
Рост и новое ощущение тела	10
Изменение фигуры и пропорций	11
Кожа, запах тела и новые реакции организма	12
Волосы на теле	13
Это не навсегда	14
ГЛАВА 2. ГОРМОНЫ: ПОЧЕМУ ТЫ ВДРУГ СТАЛ ДРУГИМ	15
Что такое гормоны — простыми словами	16
Какие гормоны особенно важны в подростковом возрасте	17
Почему эмоции вдруг стали такими сильными	18
Как помочь себе во время перегрузки	19
Если эмоции стали слишком сильными	20
Почему настроение может резко меняться	21
Почему иногда хочется спрятаться, а иногда — быть замеченным	22
Желание нравиться	23
Почему иногда кажется, что ты не справляешься с собой	24
Если ты стал резче, чем хотел	25
Ты не обязан быть идеальным	26
Если внутри стало слишком много всего	27
КОГДА ГОРМОНАМ НУЖНА ПОМОЩЬ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О СВОЁМ ОРГАНИЗМЕ	28
ГЛАВА 3. ТЕЛО ДЕВОЧКИ	31
Как меняется грудь	32
Изменения фигуры	33
Когда важно обратить внимание на здоровье	34
Что такое менструация	35
Что происходит с телом перед месячными	36
Когда начинаются первые месячные	37
Первая менструация	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Анастасия Эстэр

Моё тело взрослеет. О чём не принято говорить со взрослыми

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЮ

Привет.

Меня зовут Анастасия Эстэр. Я психолог, мама и человек, который много лет работает с подростками, родителями и темами, о которых людям часто бывает слишком неловко говорить вслух.

Именно поэтому появилась эта книга.

Современные подростки взрослеют в мире, который стал намного быстрее и сексуализированнее, чем был у предыдущих поколений. Интернет, TikTok, переписки, мемы, случайный контент, давление «быть взрослым», страх быть «не таким» — всё это появляется в жизни человека раньше, чем он успевает спокойно понять самого себя.

При этом взрослые часто либо молчат, либо пугают, либо говорят слишком сухо и неловко.

А вопросов становится всё больше.

Что происходит с моим телом?

Почему я так резко всё чувствую?

Почему мне одновременно интересно и страшно?

Почему тело реагирует так странно?

Почему мне хочется нравиться?

Почему мне стыдно?

Почему я будто стал другим?

На самом деле подростковый возраст действительно очень сильно меняет человека. В этот период меняется работа мозга, нервной системы и гормонов. Гипоталамус и гипофиз запускают процессы взросления, повышается уровень тестостерона и эстрогена, тело становится чувствительнее, эмоции — ярче, а реакции — сильнее. Иногда тебе может казаться, будто ты сам не успеваешь за тем, что происходит внутри. Именно поэтому так важно не только говорить о психологии, но и понимать физиологию собственного тела.

Эта книга написана не для того, чтобы пугать тебя взрослением или читать морали. И не для того, чтобы делать вид, будто подростковая жизнь — это что-то простое. Она написана для честного и спокойного разговора.

Здесь мы будем говорить про тело, гормоны, сексуальность, симпатию, возбуждение, менструацию, эрекцию, мастурбацию, интернет, порно, отношения, границы, безопасность, беременность, давление сверстников и сложные разговоры с родителями.

Без стыда.

Без насмешек.

Без попытки сделать тебя «идеальным».

Мне хочется, чтобы во время чтения этой книги ты чувствовал не осуждение, а опору. Чтобы понимал: вопросы о теле, чувствах, страхе, любви и взрослении не делают человека плохим или «испорченным». Они делают человека живым.

Ты не обязан знать всё сразу. Не обязан спешить взрослеть. Не обязан быть «как все». Но ты имеешь право понимать себя, своё тело и то, что с тобой происходит.

Именно для этого и написана эта книга.

ГЛАВА 1. ТВОЁ ТЕЛО МЕНЯЕТСЯ — И ЭТО НОРМАЛЬНО

Подростковый возраст редко начинается как что-то громкое, красивое и понятное, как это иногда показывают в фильмах или вспоминают взрослые спустя много лет. Чаще всего он приходит почти незаметно — сначала как странное внутреннее ощущение, которому трудно подобрать точные слова. В какой-то момент ты вдруг начинаешь чувствовать, что привычное ощущение себя стало другим, будто внутри медленно сдвинулось что-то важное, хотя внешне мир остался прежним: та же комната, те же друзья, те же школьные коридоры, те же любимые песни и привычки. И всё же что-то уже изменилось.

Однажды футболка начинает сидеть иначе, рукава вдруг становятся короткими, привычные кеды начинают жать, а собственное тело словно вытягивается быстрее, чем ты успеваешь к этому привыкнуть. Многие подростки в этот период чувствуют непривычную неловкость: задевают плечом дверной косяк, чаще роняют вещи, спотыкаются на ровном месте или вдруг начинают странно ощущать собственные руки и ноги, будто тело стало новым, а мозг ещё не успел полностью научиться жить в его изменившихся размерах. И в этом есть важная правда взросления, о которой редко говорят вслух: иногда тело действительно меняется быстрее, чем человек успевает внутренне познакомиться с самим собой заново.

Подростковый возраст — это не только история про рост, фигуру или внешность. Это большая внутренняя перестройка организма, во время которой одновременно меняются тело, гормональная система, мозг, нервная система и само ощущение себя. Именно поэтому привычные эмоции вдруг становятся ярче, слова других людей начинают задевать глубже, а настроение иногда меняется так резко, будто внутри кто-то внезапно прибавил громкость. В один день тебе может хотеться, чтобы тебя заметили, выбрали, написали первым или посмотрели с симпатией, а через несколько часов появляется противоположное желание — спрятаться в самой большой толстовке, выключить телефон и хотя бы ненадолго исчезнуть от чужих взглядов и ожиданий.

И почти у каждого подростка в какой-то момент появляется мысль, которую многие боятся произнести вслух:

«Я не понимаю, что со мной происходит».

На самом деле через это проходит почти каждый человек, потому что взросление редко ощущается спокойно и понятно изнутри. Организм сейчас делает огромную работу — постепенно превращает детское тело во взрослое. Этот процесс называется пубертатом, или половым созреванием, и начинается он не снаружи, а глубоко внутри тела задолго до того, как подросток впервые замечает изменившийся голос, рост, фигуру или новые ощущения в собственном теле.

Если говорить совсем простыми словами, то в какой-то момент мозг начинает запускать сложную систему взросления. Особые отделы мозга — гипоталамус и гипофиз — постепенно отправляют организму сигналы о том, что тело готово расти и меняться дальше. После этого активнее начинают вырабатываться гормоны — вещества, которые помогают организму взрослеть. У девочек повышается уровень эстрогена, у мальчиков — тестостерона, а вместе с ними усиливается работа гормона роста, из-за чего организм буквально начинает перестраивать себя изнутри: быстрее растут кости и мышцы, меняются пропорции тела, кожа становится чувствительнее, активнее работают потовые и сальные железы, появляются волосы на теле, постепенно меняются голос, фигура, черты лица и даже запах тела.

Именно поэтому подростковый возраст иногда ощущается так непривычно. Тело может расти неравномерно: кости вытягиваются быстрее, чем мышцы и нервная система успевают к

ним приспособиться, поэтому движения временами становятся более скованными или неловкими. Мозгу требуется время, чтобы заново привыкнуть к новым ощущениям, весу тела, координации и отражению в зеркале. Наверное, поэтому многие подростки хотя бы однажды очень точно чувствуют:

«Я как будто вырос быстрее, чем успел привыкнуть к себе».

Во время взросления меняется не только рост, но и сама форма тела. Постепенно исчезают детские пропорции, становятся заметнее плечи или бёдра, меняются походка, осанка, черты лица и даже то, как сидит привычная одежда. Иногда подросток смотрит в зеркало и чувствует странную двойственность: это всё ещё он — и одновременно уже немного другой человек, чем год назад. И это ощущение внутренней непривычности — очень частая часть взросления.

Особенно тяжело бывает из-за сравнения себя с другими. Кто-то резко вырастает за лето, у кого-то раньше меняется голос или начинается менструация, а кто-то ещё долго выглядит почти ребёнком и начинает тревожиться, будто с ним что-то не так. Но тело никогда не развивается по школьному расписанию. У взросления нет одного правильного возраста, одинаковой скорости и точного календаря, по которому обязаны меняться все люди одновременно. На это влияют генетика, работа гормональной системы, здоровье, питание, сон и множество внутренних процессов, о которых подросток может даже не догадываться.

Очень важно понять одну мысль как можно раньше: раннее взросление не делает человека психологически взрослее, а более позднее — не делает слабым или «неправильным». Организм не участвует в соревновании и не пытается никого догнать. Он развивается в своём собственном ритме.

Взросление — это не соревнование.

Есть изменения, которые особенно часто становятся причиной смущения и тревоги. В какой-то момент кожа начинает быстрее становиться жирной, волосы пачкаются раньше обычного, появляется запах пота, возникают прыщи или раздражение, а собственное отражение в зеркале вдруг начинает занимать слишком много мыслей. Но важно знать заранее: всё это — не признак «неаккуратности» или неправильности тела. Во время пубертата активнее начинают работать потовые и сальные железы, поэтому организм действительно начинает вести себя иначе. Прыщи не делают человека хуже. Запах пота не означает «грязь». А волосы на теле — на руках, ногах, подмышками, в интимной зоне, а позже у мальчиков и на лице — это обычная часть взросления организма.

Подростковый возраст вообще часто заставляет человека смотреть на себя слишком критично, будто тело обязано немедленно стать идеальным. Но взросление устроено иначе. Организм сейчас не пытается выглядеть идеально — он учится быть взрослым. И чаще всего телу помогают не жёсткие попытки «исправить себя», а самые простые вещи: сон, вода, нормальная еда, движение, душ, чистая одежда и чуть больше бережности по отношению к самому себе.

Иногда подростки тревожатся настолько сильно, что начинают внимательно искать в себе признаки «неправильности», но важно помнить: почти всё, что сейчас кажется странным или неловким, однажды станет естественной частью тебя самого. Постепенно мозг привыкает к новым ощущениям, тело становится более знакомым, а взросление перестаёт ощущаться чем-то пугающим и чужим.

И, возможно, одна из самых важных мыслей этой главы звучит очень просто:

Ты не ломаешься.

Ты растёшь.

Твоё тело не обязано быть идеальным, чтобы быть нормальным. Оно растёт, перестраивается и постепенно становится понятнее тебе самому.

Какие изменения могут происходить

Подростковое взросление редко ощущается как что-то плавное, аккуратное и предсказуемое. Намного чаще кажется, будто организм начинает меняться быстрее, чем человек успевает привыкнуть к самому себе. Сначала изменяется что-то одно — например, рост, кожа или голос, — потом постепенно начинают меняться фигура, движения, ощущения, реакции тела и даже само внутреннее чувство себя. И однажды подросток вдруг ловит себя на мысли, которую бывает трудно объяснить словами:

«Я как будто одновременно и тот же человек, и уже совсем другой».

Это ощущение появляется потому, что во время пубертата организм проходит через огромную внутреннюю перестройку. Активнее начинают работать гормоны, перестраивается нервная система, меняется работа мозга, быстрее растут кости и мышцы, меняется чувствительность тела, а сам человек постепенно выходит из детства во взрослость. Именно поэтому подростковый возраст иногда ощущается так непривычно: организму приходится буквально заново учиться быть собой.

Во время взросления могут меняться рост, фигура, кожа, волосы на теле, голос, запах тела, эмоциональная чувствительность и даже отношение человека к собственному отражению. Иногда подросток начинает внимательнее смотреть в зеркало, сравнивать себя с другими людьми или тревожиться из-за того, что тело выглядит не так, как в соцсетях, фильмах или на чужих фотографиях. Но взросление почти никогда не происходит идеально ровно и одинаково. Организм меняется постепенно: иногда резко, иногда почти незаметно, иногда несимметрично и неловко, потому что тело сейчас не пытается выглядеть идеально — оно учится быть взрослым.

Рост и новое ощущение тела

Одно из самых заметных изменений подросткового возраста связано с ростом, и именно оно часто становится первым моментом, когда человек по-настоящему чувствует: тело становится другим. Иногда эти изменения происходят медленно и почти незаметно, а иногда подростку кажется, будто организм вырос буквально за несколько месяцев: вчера джинсы были впору, сегодня уже короткие, привычные кеды начинают жать, а руки и ноги словно становятся длиннее быстрее, чем мозг успевает привыкнуть к новым ощущениям.

Именно поэтому многие подростки в этот период начинают чувствовать себя непривычно неловкими. Кто-то чаще роняет вещи, задевает углы, спотыкается на ровном месте или ощущает странную скованность во время спорта, танцев или даже обычной ходьбы. Иногда возникает чувство, будто собственное тело двигается «не так», как раньше, словно оно стало немного чужим и незнакомым. И у этого есть вполне понятное физиологическое объяснение: во время активного роста кости нередко увеличиваются быстрее, чем мышцы и нервная система успевают полностью приспособиться к новым размерам тела. Мозгу требуется время, чтобы заново научиться ощущать координацию, движение, вес тела и пространство вокруг себя.

Наверное, именно поэтому многие подростки хотя бы однажды очень точно чувствуют: «Я как будто вырос быстрее, чем успел привыкнуть к себе».

И в этом нет ничего неправильного. Организм сейчас делает огромную работу, постепенно перестраивая тело практически заново.

Изменение фигуры и пропорций

Во время пубертата меняется не только рост, но и сама форма тела. Постепенно исчезают детские пропорции, становятся заметнее плечи или бёдра, меняются черты лица, походка, осанка и даже то, как сидит привычная одежда. Иногда подросток смотрит в зеркало и вдруг замечает, что отражение стало выглядеть иначе, хотя ещё совсем недавно казалось привычным и знакомым.

Очень важно понимать: подростковое тело почти никогда не развивается идеально ровно и симметрично. Одна часть тела может меняться быстрее другой. У кого-то раньше вытягиваются руки и ноги, у кого-то резко меняется голос, у кого-то сначала меняется фигура, а всё остальное будто «догоняет» её позже. Из-за этого взросление иногда кажется хаотичным и непредсказуемым, а подросток начинает тревожиться, думая:

«Я ещё не понимаю, каким становлюсь».

Но тело сейчас не пытается соответствовать чужим ожиданиям или выглядеть идеально. Организм постепенно ищет свою взрослую форму, подстраивая под неё кости, мышцы, кожу, гормональную систему и даже привычные движения. Именно так тело учится быть взрослым.

Кожа, запах тела и новые реакции организма

Есть изменения, о которых подросткам особенно трудно говорить вслух, потому что именно они чаще всего становятся причиной смущения и тревоги. В какой-то момент кожа начинает быстрее становиться жирной, волосы пачкаются раньше обычного, появляется запах пота, возникают прыщи, раздражение или перхоть, а собственное отражение в зеркале вдруг начинает занимать слишком много мыслей.

Во время пубертата активнее начинают работать потовые и сальные железы, поэтому организм действительно начинает вести себя иначе. Меняется кожа, меняется запах тела, меняются реакции на стресс, жару, волнение и усталость. Прыщи не означают «грязь». Перхоть не делает человека неаккуратным. А запах пота не говорит о том, что с телом что-то не так. Это обычные биологические процессы взросления, через которые проходит почти каждый подросток.

К сожалению, именно в этот период многие начинают буквально воевать со своим телом: слишком жёстко ухаживают за кожей, дают прыщи, стыдятся собственного отражения, бесконечно сравнивают себя с обработанными фотографиями из соцсетей или пытаются срочно «исправить» всё, что кажется недостатком. Но телу сейчас нужна не война, а спокойная забота. Чаще всего организму помогают самые простые вещи: сон, вода, нормальная еда, движение, душ, чистая одежда и бережный уход за кожей без попытки наказать себя за взросление.

Волосы на теле

Во время взросления волосы постепенно начинают появляться там, где раньше их почти не было: на руках и ногах, подмышками, в интимной зоне, а у мальчиков со временем ещё и на лице. Сначала это может казаться непривычным или даже странным, особенно если подросток заранее не понимал, что именно так организм реагирует на работу половых гормонов.

Кто-то начинает внимательно рассматривать себя в зеркале, кто-то переживает, что взрослеет слишком рано или слишком поздно, а кто-то стесняется собственного тела из-за чужих шуток, сравнений или навязанных «идеальных» образов. Но волосы на теле — это обычная часть взросления организма. Со временем они могут становиться темнее, жёстче и заметнее, и это не делает тело неправильным или некрасивым.

Подростковый возраст вообще часто заставляет человека смотреть на себя слишком критично, будто тело обязано немедленно стать идеальным. Но взросление устроено иначе: организм не пытается соответствовать чужим ожиданиям — он постепенно проходит свой собственный путь изменений.

Это не навсегда

Когда тело быстро меняется, подростку иногда начинает казаться, будто чувство неловкости останется с ним навсегда, будто он всегда будет ощущать себя слишком угловатым, странным или «не таким», как остальные. Но взросление — это процесс, а не состояние, в котором человек застревает навсегда.

Постепенно тело становится более знакомым. Мозг привыкает к новым ощущениям, движениям, внешности и эмоциям. То, что сегодня кажется непривычным и смущающим, со временем становится естественной частью твоего ощущения себя. Это происходит не за один день, но через это проходит почти каждый человек.

И, возможно, одна из самых важных мыслей этой главы звучит так:

Почти всё, что сейчас кажется тебе странным или неловким, однажды станет естественной частью тебя самого.

Запомни главное

Подростковый возраст — это не экзамен на идеальность и не соревнование за право быстрее стать взрослым. Организм сейчас проходит через огромную перестройку, во время которой меняются тело, гормональная система, мозг, нервная система и само ощущение себя.

Именно поэтому так важно помнить одну простую вещь:

Твоё тело не ломается.

Оно растёт, перестраивается и учится быть взрослым.

И тебе не нужно становиться идеальным, чтобы быть нормальным.

ГЛАВА 2. ГОРМОНЫ: ПОЧЕМУ ТЫ ВДРУГ СТАЛ ДРУГИМ

В какой-то момент подросткового возраста человек начинает замечать изменения не только в собственном теле, но и внутри себя, словно привычная внутренняя жизнь вдруг становится намного громче, чувствительнее и сложнее. Эмоции начинают ощущаться острее, настроение меняется быстрее, а вещи, которые раньше почти не задевали, неожиданно приобретают огромное значение. Ты можешь проснуться совершенно спокойным, а уже через несколько часов почувствовать раздражение, тревогу, усталость от людей или внезапную грусть, причины которой сам до конца не понимаешь. Иногда достаточно одного сообщения, чужого взгляда, неосторожной фразы или долгого отсутствия ответа в переписке, чтобы мысли об этом крутились в голове весь день, хотя ещё несколько лет назад ты бы почти не обратил на подобное внимания.

Именно в такие моменты подростки особенно часто начинают тревожиться:

«Что со мной происходит?»

«Почему я стал таким чувствительным?»

«Почему внутри всё будто сложнее, чем раньше?»

Эти изменения действительно могут пугать, особенно если никто спокойно и честно не объясняет, что именно происходит с организмом в подростковом возрасте. Но очень важно понять одну вещь с самого начала: ты не становишься «испорченным», «неуправляемым» или неправильным. Сейчас твой организм проходит через огромную внутреннюю перестройку, во время которой одновременно меняются работа гормонов, нервной системы и самого мозга. Вместе с этим меняются реакции, чувствительность, уровень энергии, восприятие стресса и даже привычное ощущение себя. Иногда подростковый возраст действительно ощущается так, будто внутри стало слишком много мыслей, эмоций, ожиданий, тревоги и внутреннего шума одновременно. Но это не поломка организма. Это взросление.

Что такое гормоны — простыми словами

Слово «гормоны» часто звучит сложно и даже немного пугающе, будто речь идёт о чём-то опасном или непонятном. Но если говорить совсем просто, гормоны — это особые химические вещества, с помощью которых организм управляет телом и внутренними процессами. Можно представить, что тело постоянно отправляет самому себе сообщения: когда нужно расти, когда отдыхать, как реагировать на стресс, сколько энергии сейчас требуется организму и каким образом ему перестраиваться во время взросления.

Пубертат начинается в мозге. Особые отделы — гипоталамус и гипофиз — постепенно запускают гормональную систему взросления, после чего организм начинает работать в новом режиме. Активнее вырабатываются половые гормоны, усиливается работа гормона роста, меняется работа нервной системы, а вместе с этим меняются тело, сон, аппетит, энергия, эмоциональная чувствительность и даже реакция человека на других людей и самого себя.

Именно поэтому гормоны влияют не только на рост, фигуру, кожу или голос, как думают многие подростки. Они связаны со сном, вниманием, уровнем усталости, ощущением тревоги, эмоциональной чувствительностью, способностью выдерживать стресс и даже с тем, насколько сильно человек реагирует на одиночество, одобрение, игнор или ощущение принятия.

Во время пубертата гормональная система начинает работать особенно активно. Из-за этого подросткам иногда кажется, будто внутренний мир стал одновременно ярче и сложнее: обиды ощущаются глубже, смущение становится почти физическим, радость — очень сильной, а перегрузка приходит быстрее, чем раньше. Но дело не только в гормонах. Подростковый мозг тоже сейчас активно взрослеет.

Эмоциональная система мозга становится очень чувствительной, а часть мозга, которая помогает человеку останавливать импульсы, выдерживать сильные чувства и принимать более спокойные решения, продолжает формироваться ещё несколько лет. Именно поэтому подростковый мозг часто сначала очень сильно чувствует — и только потом успевает понять, что именно произошло.

Это одна из самых важных мыслей этой главы:

Подростковый мозг часто сначала чувствует, а потом понимает.

Какие гормоны особенно важны в подростковом возрасте

Тебе не нужно запоминать сложные названия так, будто впереди экзамен по биологии. Но базово понимать, что происходит внутри организма, очень полезно, потому что знание почти всегда уменьшает тревогу и помогает спокойнее относиться к собственному телу и состоянию.

Один из самых важных гормонов подросткового возраста — гормон роста. Именно он влияет на кости, мышцы, рост и пропорции тела. Из-за его активной работы подростки иногда быстрее устают, сильнее хотят спать, чаще чувствуют голод или даже ломоту в мышцах после резкого роста. Организм сейчас делает огромную работу, и именно поэтому ему особенно нужны сон, нормальная еда, вода и движение.

Тестостерон есть у всех людей, но у мальчиков во время пубертата его становится значительно больше. Он влияет на голос, мышцы, рост волос на теле, кожу и половое развитие. Из-за него голос может неожиданно меняться, кожа — становиться жирнее, а реакции временами ощущаются интенсивнее. Но очень важно понимать: тестостерон не делает человека агрессивным или плохим. Он помогает организму взрослеть.

Эстроген тоже присутствует у всех людей, но у девочек в подростковом возрасте его уровень заметно повышается. Он влияет на развитие груди, фигуру, менструальный цикл, состояние кожи и эмоциональную чувствительность. Именно поэтому настроение иногда становится более уязвимым к стрессу, усталости и переживаниям. И это не «капризы» и не «излишняя драматичность», а часть сложной внутренней перестройки организма.

Есть ещё адреналин и кортизол — гормоны стрессовой реакции. Именно из-за них в неловкие или страшные моменты сердце начинает биться быстрее, потеют ладони, появляется дрожь, бросает в жар или хочется буквально исчезнуть от смущения. Например, когда нужно отвечать перед классом, выступать на сцене или когда тебе кажется, что на тебя слишком внимательно смотрят другие люди.

А дофамин и серотонин связаны с мотивацией, удовольствием, ощущением интереса, радости и эмоциональной близости. Подростковый мозг особенно чувствителен к дофамину, поэтому сообщения, внимание, новые впечатления, чувство «меня заметили» или даже обычный звук уведомления иногда вызывают очень сильный эмоциональный отклик. Но работа этих систем в подростковом возрасте ещё нестабильна, поэтому настроение действительно способно резко меняться: утром всё кажется нормальным, днём раздражает буквально всё вокруг, вечером становится грустно, а через час человек снова смеётся и чувствует прилив сил.

Гормоны не управляют тобой полностью, но они действительно меняют громкость внутренних сигналов.

Почему эмоции вдруг стали такими сильными

Одна из вещей, которая пугает подростков особенно часто, — это ощущение, будто внутри всё стало происходить намного громче, чем раньше. Обычная обида внезапно начинает ощущаться почти физически, смущение становится невыносимым, а тревога или одиночество накрывают так резко, словно привычная внутренняя устойчивость вдруг исчезла.

Во время пубертата эмоциональная система мозга действительно становится намного более восприимчивой. Более того, часть мозга, связанная с сильными чувствами и эмоциональными реакциями, взрослеет быстрее, чем префронтальная кора — область, которая помогает человеку останавливаться, выдерживать напряжение, смотреть на ситуацию спокойнее и не превращать каждую эмоцию в действие.

Именно поэтому подросток часто сначала резко отвечает, обижается, закрывается или вспышивает — и только потом понимает, что именно его так сильно задело.

Иногда одно сообщение может испортить весь вечер, отсутствие ответа в переписке начинает ощущаться почти как отвержение, а критика задевает так глубоко, будто говорит что-то не о поступке, а о ценности самого человека. И это не потому, что подросток «слишком драматичный». Подростковая нервная система действительно становится намного чувствительнее к стрессу, напряжению, конфликтам, одиночеству, ощущению оценки и перегрузке.

Особенно сильно современный подростковый мозг устаёт от постоянного потока стимулов: уведомлений, переписок, видео, шума, сравнения себя с другими людьми и ощущения, что нужно всё время быть «на связи». Нервная система просто не успевает отдыхать. Именно поэтому иногда человеку кажется, будто внутри происходит катастрофа, хотя организму на самом деле нужны сон, тишина, еда, вода, движение и ощущение безопасности.

Подростковый возраст вообще делает внутренний мир человека одновременно глубже, ярче и уязвимее. Иногда это даёт ощущение полноты жизни, когда эмоции становятся живыми и настоящими. А иногда превращается в перегрузку, потому что чувств внутри оказывается так много, что человек перестаёт понимать, как со всем этим справиться.

Именно поэтому один из самых важных навыков взросления — постепенно учиться создавать паузу между чувством и действием. Иногда нескольких секунд оказывается достаточно, чтобы эмоция перестала полностью управлять человеком.

Пауза между чувством и действием — один из первых взрослых навыков.

Очень помогает простая мысль:

«Сейчас во мне сильная эмоция. Мне не обязательно сразу что-то делать».

Это не про подавление чувств и не про необходимость быть «удобным». Это про возможность дать нервной системе немного времени успокоиться, прежде чем превращать эмоцию в поступок, который может ранить тебя самого или других людей.

Как помочь себе во время перегрузки

Подростковый мозг намного чувствительнее к перегрузке, чем кажется со стороны. Именно поэтому иногда состояние улучшается не после бесконечного анализа своих проблем, а после очень простых вещей: сна, еды, воды, душа, тишины, прогулки, движения или отдыха от телефона.

Тело и психика в подростковом возрасте связаны намного сильнее, чем кажется многим взрослым. Если нервная система долго живёт в напряжении, недосыпе, шуме и постоянном стрессе, эмоции действительно начинают ощущаться тяжелее.

Именно поэтому очень важно научиться задавать себе не вопрос:

«Что со мной не так?»

А вопрос:

«Что сейчас может помочь моему организму?»

Иногда возвращение к себе начинается с очень маленьких вещей: стакана воды, короткой прогулки, тишины, сна или разговора с человеком, рядом с которым тебе спокойно.

Тело не нужно ни пугать, ни игнорировать — его нужно учиться слышать.

Если эмоции стали слишком сильными

Иногда подростковый возраст ощущается так, будто внутри внезапно стало слишком много всего одновременно: злости, тревоги, стыда, раздражения, ревности, усталости, шума мыслей и чувств, которые накрывают так резко, словно эмоция оказывается быстрее самого человека. В такие моменты подростку часто хочется немедленно избавиться от этого состояния: резко ответить, хлопнуть дверью, удалить переписку, написать сообщение, о котором потом придётся жалеть, закрыться от всех или сделать что-то просто потому, что внутреннее напряжение стало слишком большим.

И это происходит не потому, что человек «плохо себя контролирует» или «испортился характером». Во время пубертата подростковый мозг действительно начинает иначе реагировать на стресс и сильные переживания. Эмоциональная система становится намного чувствительнее, а префронтальная кора — область мозга, которая помогает человеку останавливаться, выдерживать напряжение и не превращать каждое чувство в действие, — продолжает формироваться ещё несколько лет. Именно поэтому подросток часто сначала очень сильно чувствует — и только потом успевает понять, что именно его так задело.

Поэтому один из самых важных навыков взросления — постепенно учиться создавать маленькую паузу между чувством и действием. Иногда нескольких секунд оказывается достаточно, чтобы эмоция перестала полностью управлять человеком. Очень помогает простая мысль:

«Сейчас во мне сильная эмоция. Мне не обязательно сразу что-то делать».

Это не про подавление чувств и не про необходимость стать «удобным» или всегда спокойным. Это про возможность дать нервной системе немного времени, прежде чем превращать эмоцию в поступок, который может ранить тебя самого или других людей.

Есть ещё одна очень важная вещь, которой подросток постепенно учится во время взросления: не превращать свои эмоции в обвинение против себя. После ссор, слёз, вспышек раздражения или резких слов многие подростки начинают думать:

«Со мной что-то не так».

«Я всё порчу».

«Я ужасный человек».

Но эмоция — это не весь ты целиком. Злость не делает человека жестоким. Тревога не означает слабость. А слёзы не делают кого-то «слишком чувствительным». Чувства — это сигналы нервной системы, а не характеристика личности.

Иногда вместо мысли:

«Я ужасный»

намного честнее и полезнее сказать себе:

«Мне сейчас больно».

«Я злюсь».

«Я перегружен».

«Меня это сильно задело».

Когда чувство получает название, мозгу становится легче с ним справляться. Эмоция перестаёт казаться бесконечной и бесконтрольной, а человек — не теряется внутри неё полностью.

Почему настроение может резко меняться

Подростковый возраст иногда ощущается как жизнь сразу в нескольких эмоциональных состояниях за один день. Утром человек может чувствовать себя спокойно, днём его начинает раздражать буквально всё вокруг, а вечером неожиданно появляются усталость, грусть или желание закрыться от мира и ни с кем не разговаривать.

И это не значит, что с тобой происходит что-то страшное. Подростковая нервная система становится намного чувствительнее к стрессу, шуму, конфликтам, недосыпу, одиночеству, постоянному напряжению и даже к бесконечному потоку уведомлений, переписок и информации. Современный подростковый мозг почти никогда не остаётся в тишине: экран, сообщения, видео, сравнение себя с другими людьми, ощущение, что нужно всё время быть «на связи», создают нагрузку, к которой нервная система не всегда успевает приспособиться.

Иногда человеку кажется, будто внутри происходит настоящая катастрофа, хотя на самом деле организм просто оказался перегружен. Именно поэтому в тяжёлые моменты очень важно сначала замечать состояние собственного тела, а не сразу искать в себе «неправильность». Подростковому организму не всегда нужен сложный анализ жизни. Иногда ему сначала нужны сон, еда, вода, тишина, движение, отдых от телефона и ощущение безопасности.

Тело и психика в подростковом возрасте связаны намного сильнее, чем кажется многим взрослым. Если нервная система долго живёт в напряжении и перегрузке, эмоции действительно начинают ощущаться тяжелее.

Почему иногда хочется спрятаться, а иногда — быть замеченным

Подростковый возраст приносит очень странное внутреннее чувство, которое сначала может казаться противоречивым: одновременно хочется, чтобы тебя заметили, — и чтобы никто не смотрел слишком внимательно.

В один момент человеку становится невероятно важно, чтобы его увидели, услышали, выбрали, написали первым или посмотрели с симпатией. А уже через несколько часов появляется совершенно другое желание — выключить телефон, закрыться в комнате и хотя бы ненадолго перестать чувствовать на себе чужие ожидания, взгляды и оценки.

И это не противоречие. Так очень часто выглядит поиск себя.

Во время взросления мозг становится особенно чувствительным к теме принятия и своего места среди других людей. Именно поэтому внимание, симпатия, сообщения, лайки и ощущение «я важен» начинают восприниматься намного эмоциональнее, чем раньше. Но одновременно подростковая психика становится более уязвимой к стыду, смущению и страху оценки. Из-за этого человек может одновременно хотеть быть замеченным — и бояться этого.

Один подросток однажды очень точно сказал:

«Иногда мне хочется, чтобы меня увидели, а иногда — чтобы меня вообще никто не трогал».

И в этом действительно нет ничего неправильного.

Подростковый возраст — это время, когда человек постепенно начинает понимать, какое внимание делает ему спокойно и тепло, а какое — заставляет постоянно сомневаться в себе и жить в напряжении.

Иногда после школы, общения, шума, переписок или тяжёлого дня подростку действительно нужно побыть одному. Подростковая нервная система быстрее перегружается от постоянного потока общения и стимулов, поэтому желание иногда уходить в тишину — нормальная попытка психики восстановиться.

Но очень важно постепенно учиться замечать разницу между отдыхом и одиночеством, в котором тебе становится всё тяжелее. Если тебе просто нужна пауза, очень помогает честно говорить об этом людям, которые тебе важны:

«Я устал, мне нужно немного побыть одному».

«Я сейчас перегружен».

«Давай поговорим позже».

Такие слова помогают не исчезать молча и сохранять связь с людьми даже тогда, когда тебе нужен отдых.

Желание нравиться

В подростковом возрасте человек начинает намного острее замечать себя рядом с другими людьми. То, как ты выглядишь, как звучит твой голос, как сидит одежда и как на тебя смотрят окружающие, начинает занимать в мыслях гораздо больше места, чем раньше. И в этом нет ничего неправильного. Во время взросления мозг становится намного чувствительнее к принятию, симпатии и ощущению собственной значимости среди других людей.

Именно поэтому сообщения, взгляды, комплименты, внимание или интерес другого человека могут вызывать такой сильный эмоциональный отклик. Через дружбу, симпатию и желание нравиться подросток постепенно пытается понять не только других людей, но и самого себя: какой он рядом с миром, рядом с кем ему спокойно, а рядом с кем приходится постоянно сомневаться в собственной ценности.

Но здесь очень важно сохранить внутреннюю опору. Чужое внимание приятно, иногда даже очень важно, но оно не должно становиться единственным способом чувствовать собственную ценность. Потому что будут дни, когда тебе не ответят сразу, не заметят так, как хотелось бы, не выберут или не посмотрят так, как ты надеялся. И это действительно может ранить. Но чужое отсутствие внимания не делает человека хуже.

Иногда очень полезно честно спросить себя:

«Мне сейчас нужен именно человек рядом — или подтверждение, что со мной всё нормально?»

Этот вопрос помогает постепенно возвращать опору внутрь себя, а не полностью отдавать её в руки чужих реакций и оценок.

И, возможно, одна из самых взрослых мыслей, которым человек учится именно в подростковом возрасте, звучит так:

Быть важным для других приятно.

Но твоя ценность не исчезает в те моменты, когда тебя не замечают.

Почему иногда кажется, что ты не справляешься с собой

В подростковом возрасте многие впервые сталкиваются с очень тревожным ощущением: будто внутри стало труднее управлять собой. Ты можешь резко ответить, вспылить, хлопнуть дверью, обидеться из-за мелочи или сказать что-то раньше, чем успеешь подумать, а потом сидеть в тишине и не понимать, почему всё произошло так быстро, словно эмоция оказалась сильнее тебя самого.

Иногда подростков пугает даже не сама ссора, а чувство, будто внутри что-то вспыхивает раньше, чем появляется возможность спокойно остановиться и подумать. И здесь особенно важно понять одну вещь: дело не в том, что ты стал плохим человеком или «испортился характером». Во время пубертата мозг действительно начинает работать иначе. Эмоциональная система становится намного чувствительнее к стрессу, критике, конфликтам, ощущению несправедливости или отвержения, а префронтальная кора — область мозга, которая помогает человеку тормозить импульсы, выдерживать напряжение и смотреть на ситуацию спокойнее, — продолжает формироваться ещё несколько лет.

Именно поэтому подросток часто сначала очень сильно чувствует — и только потом понимает, что именно его так задело.

Один подросток однажды очень точно сказал после ссоры:

«Как будто эмоция вырывается наружу раньше, чем я успеваю её понять».

И это действительно очень точное описание взросления.

Подростковый возраст — это время, когда человек только учится замечать свои чувства, выдерживать внутреннее напряжение, понимать причины собственных реакций и постепенно выбирать, как именно отвечать миру, а не просто тонуть внутри эмоциональной вспышки. И этот навык не появляется за один день. Он растёт через ошибки, разговоры, опыт, сожаление, попытки понять себя честнее и бережнее, чем вчера.

Иногда тебе трудно справляться с собой не потому, что ты слабый, а потому что твой мозг и нервная система прямо сейчас учатся жить с эмоциями нового уровня.

Если ты стал резче, чем хотел

Бывает, что подросток сначала резко отвечает, а потом чувствует стыд и начинает думать: «Я всё порчу».

«Со мной что-то не так».

«Я ужасный».

Но очень важно научиться разделять себя и свою реакцию. Да, люди иногда срываются. Да, слова могут ранить. Но ошибка в поступке не делает ошибкой тебя самого.

Настоящее взросление начинается не с идеального поведения и не с постоянного контроля над собой. Оно начинается со способности замечать свои реакции, признавать их и возвращаться после эмоции обратно к себе, а не оставаться внутри стыда и ненависти к себе.

Иногда очень взрослым поступком становятся простые слова:

«Я сказал резче, чем хотел».

«Мне жаль».

«Я был слишком перегружен».

Это не унижение и не слабость. Это эмоциональная зрелость. И ей продолжают учиться даже многие взрослые люди.

Ты не обязан быть идеальным

В подростковом возрасте внутри почти незаметно появляется тяжёлое ощущение, будто ты должен очень быстро стать спокойным, уверенным, собранным и всегда правильно справляться с собой. Но взросление так не работает.

Ты можешь раздражаться, путаться в своих чувствах, уставать от людей, реагировать резче, чем хотел, сначала делать что-то на эмоциях и понимать себя только потом. И это не делает тебя «сломавшимся» человеком.

Подростковый возраст — не время идеального контроля над собой. Это время, когда человек только учится слышать своё тело, замечать перегрузку, понимать свои эмоции и постепенно становиться для самого себя более понятным.

Один подросток однажды сказал:

«Меня пугает, что я не всегда понимаю себя сразу».

Но правда в том, что понимание себя редко приходит мгновенно. Особенно в возрасте, когда внутри происходит такая огромная перестройка мозга, гормональной системы и эмоциональной чувствительности.

И очень важно сохранить одну мысль:

Ты не обязан идеально справляться с собой, чтобы быть нормальным.

Если внутри стало слишком много всего

Иногда перегруз ощущается так, будто внутри одновременно слишком много мыслей, эмоций, шума, усталости, раздражения, людей и напряжения. В такие моменты подростки часто пытаются либо всё подавить, либо срочно «починить себя», как будто с ними происходит что-то неправильное. Но нервная система не восстанавливается через давление и ненависть к себе.

Подростковый мозг намного чувствительнее к перегрузке, чем кажется со стороны. Именно поэтому иногда состояние улучшается не после бесконечного анализа своих проблем, а после очень простых вещей: сна, еды, воды, тишины, прогулки, душа, отдыха от телефона или ощущения безопасности рядом с человеком, которому можно доверять.

Во время пубертата организму особенно трудно жить в постоянном напряжении. Недосып, шум, стресс, бесконечные уведомления, попытка всё время быть «собранным», страх оценки и внутреннее давление перегружают нервную систему намного сильнее, чем многим кажется. Именно поэтому иногда человеку нужен не ещё один час самокритики, а отдых.

Когда внутри становится слишком тяжело, полезно спросить себя не:

«Что со мной не так?»

А:

«Что сейчас может сделать мне хотя бы немного легче?»

Иногда возвращение к себе начинается с очень маленьких вещей: стакана воды, короткой прогулки, тишины, сна или сообщения человеку, рядом с которым тебе спокойно.

И, возможно, взросление — это не момент, когда человек внезапно начинает идеально справляться с собой. А момент, когда он постепенно учится не бросать себя в трудные дни.

КОГДА ГОРМОНАМ НУЖНА ПОМОЩЬ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О СВОЁМ ОРГАНИЗМЕ

Очень важно понять одну вещь с самого начала: подростковый возраст действительно меняет тело, эмоции и самочувствие человека. Перепады настроения, изменения сна, повышенная усталость, чувствительность, изменения кожи, аппетита или уровня энергии часто становятся частью нормального взросления, потому что организм прямо сейчас учится жить в совершенно новом режиме. Но иногда тело пытается сказать не только: «Я расту». Иногда оно пытается сказать: «Мне нужна помощь».

Именно здесь подростки часто оказываются между двумя крайностями. Одни начинают пугаться любого прыща, усталости или перепада настроения, внимательно прислушиваются к каждому изменению в организме и ищут у себя серьёзные болезни, будто тело внезапно стало опасным. Другие, наоборот, слишком долго терпят сильный дискомфорт, убеждая себя, что всё происходящее — «просто возраст» и однажды обязательно пройдёт само. Но тело не нужно ни пугать, ни игнорировать. Ему важно учиться доверять и постепенно понимать его сигналы.

Что такое гормональный баланс

Гормоны никогда не работают отдельно друг от друга. Организм — это большая живая система, где всё связано между собой: сон, стресс, питание, уровень отдыха, нервная система, физическое состояние, работа щитовидной железы, рост, эмоции и половое созревание постоянно влияют друг на друга. Именно поэтому подростковые изменения могут проявляться очень по-разному: через кожу, сон, энергию, тревожность, раздражительность, аппетит, концентрацию внимания или эмоциональное состояние.

Во время пубертата организму нужно время, чтобы научиться жить в новом гормональном ритме. Нервная система становится чувствительнее, мозг быстрее реагирует на стресс, а тело тратит огромное количество ресурсов на рост и внутреннюю перестройку. Поэтому некоторые перепады действительно являются частью нормального взросления. Но есть состояния, которые важно замечать внимательнее — не для того, чтобы пугать себя, а для того, чтобы вовремя поддержать организм, если ему тяжело справляться самостоятельно.

Тело не нужно ни пугать, ни игнорировать — его нужно учиться слышать.

Когда стоит обратиться к врачу

Очень важно не оставаться одному с состояниями, которые пугают, мешают жить или долго не проходят. Если у тебя почти постоянно нет сил, сильно нарушился сон, резко меняется вес, часто кружится голова, появляются обмороки, дрожь, сильное сердцебиение или постоянная тревога, с которой становится трудно справляться, это не нужно терпеть молча.

Девочкам особенно важно обращать внимание на очень болезненные месячные, длительное отсутствие менструации или сильные нарушения цикла. Мальчикам — на слишком поздние изменения тела, выраженную слабость или сильный физический дискомфорт во время взросления. И здесь особенно важно понять: обращение к врачу не означает, что с человеком «что-то не так». Это обычная забота о здоровье — такая же нормальная, как лечить зубы, носить очки или обращаться к врачу при высокой температуре.

Иногда подростков пугает сама неизвестность:

«К кому идти?»

«Что со мной будут делать?»

«А вдруг это окажется чем-то страшным?»

Но чаще всего всё начинается с обычного разговора и простого обследования. Подросткам могут помогать педиатр, эндокринолог, гинеколог, уролог, психолог или психиатр — если эмоциональное состояние стало слишком тяжёлым и человек перестаёт справляться с ним самостоятельно.

Идти к врачу не стыдно и не «слишком рано». Иногда одного спокойного разговора со специалистом уже достаточно, чтобы тревоги стало намного меньше.

Анализы и обследования

Иногда врачу бывает важно назначить анализы, чтобы понять, как работает организм: проверить уровень гормонов, железа, витаминов или общее состояние здоровья. Но здесь есть очень важная мысль, которую стоит запомнить заранее:

Анализ должен назначать врач, а не интернет.

Подростковый организм активно меняется, и самостоятельно разбираться в медицинских показателях бывает сложно даже взрослым людям. Именно поэтому случайные статьи, пугающие видео или чужие советы из социальных сетей часто вызывают ненужную тревогу и заставляют человека искать у себя проблемы, которых на самом деле нет.

Как помочь себе без «борьбы с гормонами»

Иногда подростки начинают воспринимать гормоны почти как врага:

«Из-за них со мной всё сложно».

«Из-за них я стал раздражительным».

«Из-за них я не справляюсь с собой».

Но гормоны не пытаются испортить человека. Они помогают организму взрослеть. И нервная система становится устойчивее не через ненависть к себе и постоянное давление, а через заботу о теле.

На состояние подростка очень сильно влияют сон, еда, стресс, перегрузка телефоном, недостаток отдыха, постоянное напряжение и отсутствие ощущения безопасности рядом с людьми. Именно поэтому организму сейчас особенно важны нормальный сон, обычная еда, вода, движение, тишина, отдых и пространство, где можно хотя бы ненадолго перестать быть настороже.

Подростки часто пытаются «исправить себя» жёсткостью: мало спят, постоянно перегружают себя, живут в напряжении, изматывают организм диетами или требуют от себя взрослой устойчивости, которой нервная система ещё только учится. Но тело не становится стабильнее через насилие над собой.

Забота о здоровье — это уважение к своему телу.

Когда важно обязательно сказать взрослым

Есть состояния, с которыми не нужно оставаться одному, даже если очень страшно или кажется, что тебя не поймут. Если тебе постоянно тяжело, почти нет сил, трудно есть или спать, внутри слишком много тревоги, страха или эмоциональной боли, очень важно сказать об этом взрослому, которому ты доверяешь.

Даже если внутри появляется мысль:

«Я преувеличиваю».

«Это глупо».

«Наверное, со мной просто что-то не так».

Иногда один честный разговор становится началом очень большой помощи.

Запомни главное

Гормоны действительно меняют тело, эмоции и самочувствие подростка. Но взросление не должно превращаться в постоянное страдание или ощущение, что ты остался один со своим состоянием.

Твоё тело не обязано быть идеальным, чтобы заслуживать заботу, внимание и уважение.

И если что-то пугает, долго не проходит или мешает тебе жить — просить помощи нормально.

Забота о своём здоровье — не слабость.

Это уважение к своему телу и желание помочь ему пройти взросление спокойно и безопасно.

ГЛАВА 3. ТЕЛО ДЕВОЧКИ

В какой-то момент изменения перестают быть просто словами про «подростковый возраст» и становятся очень реальными — не где-то в будущем, а прямо здесь, в твоём собственном теле. Ты начинаешь замечать это в зеркале, в одежде, в движениях и даже в том, как по-новому ощущаешь саму себя: футболка вдруг сидит иначе, фигура постепенно меняется, грудь становится чувствительной, а привычное чувство собственного тела словно начинает перестраиваться вместе с взрослением.

И вместе с этими изменениями внутри часто появляется сразу несколько чувств одновременно. Интерес — потому что тело становится новым и непривычным. Неловкость — потому что не всегда понятно, всё ли происходит так, как должно. Тревога — потому что взросление девочек слишком долго обсуждали либо шёпотом, либо так поверхностно, будто это что-то простое и незначительное, хотя на самом деле пубертат — огромная внутренняя перестройка организма, которая затрагивает не только внешность, но и то, как девочка начинает чувствовать саму себя рядом с миром и другими людьми.

Многие в этот период особенно внимательно сравнивают себя с другими:

«Почему у меня уже так, а у подружки нет?»

«Почему грудь растёт не одинаково?»

«Почему моё тело меняется именно так?»

«Почему я выгляжу иначе, чем девочки в соцсетях?»

Но очень важно понять одну вещь с самого начала: женское тело во время взросления почти никогда не развивается идеально ровно и одинаково у всех. Оно меняется постепенно, иногда неравномерно, иногда неожиданно, и у каждого организма есть свой собственный ритм взросления, на который влияют работа гормонов, генетика, нервная система, питание, сон и множество внутренних процессов, о которых человек может даже не догадываться.

Подростковый возраст вообще часто становится первым периодом жизни, когда девочка начинает смотреть на себя чужими глазами раньше, чем успевает научиться смотреть на себя своими. Именно поэтому случайный комментарий, чужая шутка, взгляд в раздевалке или сравнение с фотографиями из соцсетей иногда ранят неожиданно глубоко. Подростковый мозг становится намного чувствительнее к теме оценки, внимания и своего места среди других людей, а тело одновременно становится более заметным и для самой девочки, и иногда для окружающих. Из-за этого многим хочется спрятаться в свободной одежде, быстрее переодеться после физкультуры, сутулиться или стать менее заметной просто потому, что к новому телу сама девочка ещё не успела привыкнуть.

Но взросление не делает тело неправильным или «слишком большим», «слишком маленьким», «слишком детским» или «слишком взрослым». Твоё тело не становится чужим — оно становится новым.

Как меняется грудь

Одно из первых заметных изменений у многих девочек связано с ростом груди. Обычно всё начинается с небольшой чувствительной припухлости под сосками. Иногда внутри ощущается плотный «шарик», а прикосновения, сон на животе, бег, спорт или даже обычное переодевание могут вызывать непривычную чувствительность и дискомфорт.

Это происходит потому, что в организме начинают развиваться молочные железы, меняется жировая ткань и повышается чувствительность нервных окончаний. И хотя такие изменения могут пугать, особенно если никто заранее спокойно не объяснил, что именно происходит с телом, на самом деле это обычная часть женского взросления.

У кого-то грудь начинает расти раньше, у кого-то позже. Иногда сначала развивается только одна сторона — и именно это особенно часто вызывает тревогу у подростков. Но тело вообще редко бывает идеально симметричным. Одна сторона может немного опережать другую, быть чувствительнее или выглядеть иначе. Чаще всего со временем разница становится менее заметной, хотя даже у взрослых женщин грудь обычно не бывает абсолютно одинаковой.

Очень важно помнить и ещё одну вещь, о которой подростки слышат слишком редко: размер груди не определяет женственность, красоту или «взрослость». Маленькая грудь не делает девочку «недостаточно женственной», а большая — не превращает автоматически во взрослого человека. Тело развивается по своим биологическим законам, а не по чужим ожиданиям, комментариям или картинкам из социальных сетей.

Во время взросления многим девочкам становится удобнее носить мягкий топ или бельё без жёстких косточек — особенно во время спорта, прогулок и активного движения. Это не «обязанность срочно стать взрослой», а обычный способ сделать телу комфортнее в период, когда оно особенно чувствительно. Важно, чтобы бельё не давило, не натирало и позволяло спокойно двигаться.

Если грудь сильно болит, появляется выраженное покраснение, температура, резкое уплотнение или что-то вызывает сильную тревогу, важно не терпеть это молча. Просить помощи — не слабость, а способ защитить своё здоровье.

Изменения фигуры

Во время пубертата меняется не только рост, но и сама форма тела. Постепенно становятся заметнее талия и бёдра, фигура теряет детские пропорции, а тело начинает выглядеть иначе, чем несколько лет назад. Иногда эти изменения происходят медленно и почти незаметно, а иногда подростку кажется, будто организм меняется быстрее, чем он успевает привыкнуть к собственному отражению.

Во время взросления у девочек естественно увеличивается количество жировой ткани в области груди, бёдер и живота. Именно поэтому фигура становится мягче и более округлой. Это не «лишнее», не ошибка тела и не признак того, что с организмом что-то не так. Эстроген помогает организму постепенно формировать взрослое женское тело, а жировая ткань участвует не только во внешнем виде, но и в нормальной работе гормональной системы.

Но именно в этот период многие девочки впервые начинают особенно жёстко сравнивать себя с другими. Одни переживают из-за округлости тела, другие — наоборот, боятся, что выглядят «слишком худыми» и недостаточно взрослыми. Социальные сети только усиливают эту тревогу, потому что подросток каждый день видит сотни обработанных изображений, где тело выглядит идеально, будто никогда не растёт, не меняется и не живёт настоящей жизнью.

На самом деле взросление почти никогда не выглядит идеально ровным. Иногда девочка сначала резко вытягивается в рост и долго остаётся очень худой, а позже фигура становится мягче. Иногда тело меняется в другой последовательности. Организм сейчас буквально перестраивает себя, поэтому какое-то время отражение в зеркале действительно может казаться непривычным.

Но есть состояния, на которые важно обращать внимание внимательнее. Если появляются резкая потеря или набор веса, постоянная слабость, головокружение, страх еды, навязчивые мысли о весе или ощущение, что тело становится главным источником ненависти к себе, очень важно не оставаться с этим одной и сказать взрослому, которому ты доверяешь.

Тело подростка не обязано выглядеть как идеальная картинка. Сейчас его главная задача — расти, развиваться и постепенно становиться взрослым организмом.

Твоё тело не проект по исправлению, а живой организм, который взрослеет вместе с тобой.

Когда важно обратить внимание на здоровье

Есть разница между обычными переживаниями о внешности и состояниями, при которых организму действительно нужна помощь. Подростковое тело во время взросления проходит через огромную внутреннюю перестройку, поэтому усталость, эмоциональная чувствительность, изменения кожи, аппетита или настроения действительно могут быть частью пубертата. Но есть сигналы, которые важно замечать внимательнее — не для того, чтобы пугать себя, а для того, чтобы вовремя поддержать организм, если ему тяжело справляться самостоятельно.

Если вес резко меняется без понятной причины, постоянно кружится голова, не хватает сил, трудно есть или спать, а мысли о еде, внешности и весе начинают занимать почти всё внимание, очень важно не оставаться с этим одной. Подростковому организму сейчас особенно нужны энергия, сон, вода, питание и ресурсы для роста. Тело не взрослеет лучше от голода, постоянной критики или попыток «исправить себя» любой ценой.

Именно поэтому забота о себе в подростковом возрасте — это не попытка сделать тело идеальным. Это более спокойное и уважительное отношение к организму, который прямо сейчас проходит огромную внутреннюю перестройку.

Иногда помогают очень простые вещи: удобная одежда, нормальная еда, отдых от контента, после которого становится тревожно, движение, сон и постепенный отказ от привычки смотреть на своё тело как на ошибку, которую нужно срочно исправлять.

Твоё тело сейчас не обязано быть идеальным.

Оно учится взрослеть — вместе с тобой.

Что такое менструация

Есть момент, который для многих девочек становится одним из самых заметных признаков взросления. Кто-то ждёт его с интересом и любопытством, кто-то — со страхом, а у кого-то первые месячные начинаются неожиданно, когда тело уже постепенно меняется, а внутри ещё совсем нет понимания, что именно происходит.

Именно поэтому о менструации так важно говорить спокойно, честно и без стыда.

Менструация, или месячные, — это естественная часть работы женской репродуктивной системы. Примерно раз в месяц организм начинает готовиться к возможной беременности: внутри матки постепенно вырастает мягкий внутренний слой — эндометрий, в котором появляется большое количество кровеносных сосудов. Если беременность не наступает, этот слой становится не нужен, и организм выводит его наружу вместе с кровью через влагалище.

Менструация — не рана и не поломка, а часть работы репродуктивной системы.

Очень важно понять это с самого начала, потому что вокруг месячных до сих пор существует слишком много стыда, неловкости и ощущения, будто с телом происходит что-то «грязное» или неправильное. На самом деле организм в этот момент не ломается. Он выполняет сложную биологическую работу, связанную с гормональной системой, маткой, яичниками и постепенным взрослением репродуктивных органов.

Кровь во время месячных может выглядеть по-разному: быть ярко-красной, тёмной или коричневатой в начале и в конце цикла. В одни дни выделений бывает больше, в другие — меньше. Иногда кровь выглядит более густой, иногда — почти незаметной. Чаще всего всё это является вариантом нормы, потому что организм только учится жить в новом гормональном ритме.

Что происходит с телом перед месячными

Обычно организм заранее показывает, что гормональная система начинает перестраиваться. Перед первыми месячными у многих девочек постепенно растёт грудь, появляются волосы на теле, меняется фигура, усиливается запах пота, а на белье могут возникать прозрачные или беловатые выделения.

Такие выделения часто пугают подростков только потому, что о них редко говорят заранее. На самом деле чаще всего они являются нормальной частью работы влагалища. Влагалище поддерживает собственную среду и естественную защиту организма, а светлые или прозрачные выделения помогают этой системе работать нормально.

Но есть признаки, при которых важно сказать взрослому или обратиться к врачу: если выделения имеют резкий неприятный запах, сопровождаются зудом, жжением, болью, необычным зелёным или серым цветом либо если появляется кровь вне месячных.

За несколько дней до менструации некоторые девочки начинают замечать тянущие ощущения внизу живота, усталость, повышенную чувствительность, раздражительность, отёчность или желание побыть одной. Всё это связано с изменением уровня гормонов и реакцией нервной системы, которая в подростковом возрасте становится намного более чувствительной к внутренним изменениям организма.

Когда начинаются первые месячные

Один из самых частых подростковых вопросов звучит так:

«А когда это должно начаться?»

И здесь особенно важно убрать лишнюю тревогу. У большинства девочек первые месячные начинаются примерно в возрасте от девяти до пятнадцати лет. У кого-то раньше, у кого-то позже — и это не означает автоматически, что с организмом что-то не так.

Тело развивается в собственном темпе, который зависит от генетики, гормональной системы, питания, здоровья и особенностей организма. Именно поэтому сравнение себя с подругами почти никогда не помогает почувствовать спокойствие. Если у кого-то месячные начались раньше, это не делает её «более взрослой». Если позже — это не значит, что тело «отстаёт».

Взросление вообще редко происходит по одинаковому расписанию.

Первая менструация

Первая менструация почти всегда ощущается как что-то неожиданное, даже если девочка уже слышала о месячных раньше. Очень часто всё происходит в самый обычный день — в школе, дома, на прогулке, на тренировке или утром после сна. И именно неожиданность нередко пугает сильнее всего.

Ты можешь заметить кровь на белье и растеряться:

«Это уже началось?»

«Это нормально?»

«Что мне теперь делать?»

И такая реакция абсолютно понятна. Когда тело впервые начинает работать по-новому, непривычность почти всегда вызывает тревогу.

Но очень важно помнить: первая менструация не означает, что с организмом случилось что-то плохое. Наоборот, это знак того, что репродуктивная система начала постепенно взрослеть и организм переходит в новый этап развития.

У многих девочек первые месячные сначала бывают нерегулярными. В первые месяцы или даже годы цикл может приходиться не каждый месяц, начинаться в разное время, быть то более обильным, то почти незаметным. Это связано с тем, что гормональная система только учится работать стабильно.

И первые месячные далеко не всегда выглядят так, как показывают в рекламе. Иногда крови совсем немного, иногда выделения сначала бывают коричневыми или мажущими — и это тоже часто бывает частью нормального становления цикла.

Очень помогает заранее знать простые вещи: если начались месячные, можно спокойно использовать прокладку, переодеться, умыться и обратиться за помощью к взрослому, которому ты доверяешь. Не нужно паниковать, стыдиться или делать вид, что ничего не происходит. Через это проходит почти каждая женщина.

И, возможно, одна из самых важных мыслей этой части звучит так:

Первая менструация — это не момент, когда с телом «что-то случилось».

Это момент, когда организм начинает взрослеть по-новому.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.